



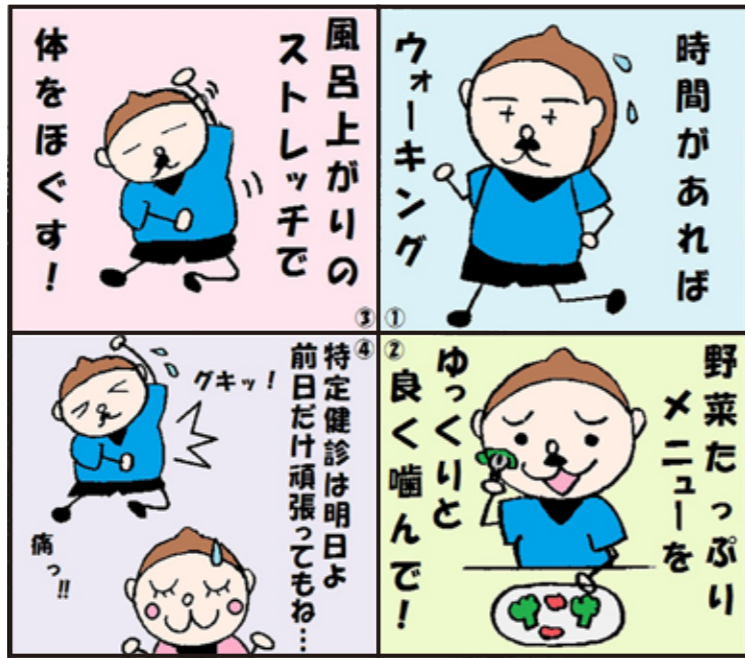
「じゃが
じゃが」

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線517)

特定健診、スタートしました!
今年も、特定健診の季節がやってきました。おなじみ「さる造」さん、今年は特定健診直前になって慌てて健康づくりに取り組んでいるようですが…
「健診」は、特定の病気をすぐに見つけるものではありません。日頃の生活習慣の結果がどのように体に反映されているのかを把握し、生活習慣を改めていったり、何か異常があれば症状に合わせた適切な検査や治療につなげていくものです。
食へ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足

「取り組みは普段から」



などといった、日頃から気にはしているけれど、なかなか改めることができない生活習慣。その影響が、今の自分の身体にどのように表れているのかを把握できる特定健診を受けることは、健やかで幸せな人生を送る上でとても大切なことですね。
大切なご家族やご友人なども誘って、定期的な身体のメンテナンス。ぜひこの機会に!

食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。
管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333(内線519)
zoushin@city.kushima.lg.jp

皆さん、こんにちは。今回は前回に引き続きストレスに打ち勝つ栄養素についてお話しします。
皆さんご存じのとおり、食生活の乱れは心と体に大きな影響をもたらします。
現代人が陥りやすい食生活の傾向と改善のポイントを考えてみましょう。

Q「ストレスで過食…太っているのに栄養不足?」

解説 「太っているから栄養満点!」とは限らないようです。現代は洋食や加工食品などを食べる機会が増え、食べたいものが簡単に安く手に入る時代です。

しかし現代は、魚、野菜、玄米などを中心として食べていた頃には自然に摂れていた食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素の不足が指摘されています。

食事の基本は主食(ご飯)、主菜(肉、魚などのおかず)、副菜(野菜、海藻類)をそろえて食べる。まずはバランスよく食べ、体に必要な基本的な栄養を備えておくことで、いざストレスがやってきたときに立ち向かえる体の状態を作っておきます。

ストレスがあるとどんな栄養素がよく使われるかということ、「ビタミンB1」とよばれる栄養素です。本来ビタミンB1

は精神を安定させたり、疲労を回復する栄養素です。ストレスで失われると精神状態が不安定になりイライラしたりすると言われます。

夏本場を控えた今、夏バテやストレス対策としてビタミンB1をしっかりとりましょう。ビタミンB1の補給には豚肉がおすすめです。豚肉でもヒレの部位がより多くビタミンB1を含みます。その他にはウナギの蒲焼きやブリ、玄米、大豆なども多く含みます。

食べ合わせポイント♪

ビタミンB1はニンニク、ねぎ、玉ねぎ、にらなどと一緒に食べると吸収率がアップします。これらは切ったり、つぶしたりすることで吸収アップに働くため、細かく刻んで薬味などで使うとよいでしょう。

健康 マメ知識

市民病院で対応できる外科手術

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色々なギモンにお答えします!

健康 Q&A

Q.1 串間市民病院外科で手術を受けることができますか?

A 麻酔科医の退職に伴い、外科では全身麻酔を要する手術は平成31年1月からできない状況が続いています。麻酔科医が確保できれば再開できますが、それまでは脊椎麻酔(下半身麻酔)や局所麻酔で行うことができる手術のみ行います。

Q.2 どのような手術を受けることができますか?

A 痔核根治術、単径ヘルニア手術(腹腔鏡下ではない)、皮下腫瘍摘出術などです。

Q.3 全身麻酔が必要な消化器外科手術にはどのようなものがありますか?

A 腹腔鏡下胆嚢摘出術、胃癌、大腸癌の手術があります。その他、単径ヘルニア(いわゆる脱腸)の手術も腹腔鏡下で行う場合には全身麻酔が必要になります。

Q.4 全身麻酔が必要な場合には?

A 県立日南病院や都城市の医療機関、または宮崎市の医療機関を紹介しています。

Doctor's コラム



串間市民病院 外科
たかや つよし
高屋 剛先生

4月から勤務している高屋です。以前、宮崎大学からの派遣で串間市民病院に勤務していました。今年の3月末で宮崎大学から串間市民病院への消化器外科医師1名の派遣が中止されたため、黒木院長から依頼があり、外科診療を引き継いでいます。それまでは宮崎市内の医療機関で勤務していました。

串間市民病院外科は、以前は鹿児島大学からの医師派遣がありました。その後、同大学からの派遣中止に伴い、宮崎大学からの医師派遣に変わり、2人体制と1人体制を繰り返していましたが、この8年間は1人体制が続いていました。

平日の午前中に外来を行っていません。癌手術後の定期検査や抗がん剤治療(化学治療)、その他、手や足の怪我を初めとした外傷の対応も行っています。

抗がん剤治療は串間市外の医療機関からの紹介・依頼を受けて

行っているケースもあります。これまでに紹介をいただいた医療機関は県立日南病院、都城市医師会病院、宮崎大学医学部附属病院、古賀総合病院、県立宮崎病院、潤和会記念病院などがあります。手術、化学治療を串間市外の医療機関で受けている方で、定期通院や治療のための通院が困難になってきた方がいれば、当院外科で対応可能なケースはできる限り対応しようと思えます。外科外来へお問い合わせください。

市外から転居されてきた方などでご存じない方もいらっしゃるようですが、串間市民病院は紹介状(診療情報提供書)がなくても受診できます。しかし、かかりつけの医療機関があれば、そこからの紹介状がある方が望ましいです。もちろん緊急の場合には紹介状は不要ですが、お薬手帳の持参があることが望ましいです。

以前、勤務した時には常勤医師が、多い時で13人いましたが、現在は8人です。市民の皆さまのすべての要求に応えることは困難ですが、できる限りお役に立てるよう努めていこうと思えます。よろしく願います。